

# !OGA EN FAMÍLIA

Estimades i enyorades famílies!

Ja duim més de dues setmanes confinats i imaginam com de difícil deu ser pels vostres fills i les vostres filles estar tancats/des a casa. Cada cop és més difícil i sovint, fer algunes tècniques de relaxació ens pot ajudar a mantenir la calma.

És per això que us proposem algunes activitats de ioga per nins i nines per fer en família. Igual el millor moment és quan comença a pondre's el sol i arriba l'hora de relaxar-se per començar les rutines del capvespre (bany, dutxa, sopar...) o, a primera hora del matí quan ens despertam i hem d'afrontar el dia amb energia. Veureu que hi ha activitats de relaxació i d'activació. Segons el moment del dia que elegiu per realitzar-les serà millor triar-ne unes o altres.

Sigui com sigui, prendre consciència de la respiració, escoltar el teu món interior, aturar-te i connectar-se amb un mateix per desconnectar-se del que passa allà fora, ens pot ajudar a assimilar millor les circumstàncies que ens ha tocat viure. I sobretot, compartir aquesta estona amb els infants.

Predisposar l'entorn és important abans de començar. Cercau un espai ampli i còmode (estora, jardí, terrassa, balcó) on pugueu posar unes esterilles, un cobertó o flassada. Si és al capvespre enceneu només un punt de llum i algunes espelmes. O simplement amb el llum natural ara que hem canviat l'hora. Cercau llocs silenciosos, si podeu, per facilitar els exercicis.

El ioga ens permet adquirir confiança en un mateix, millorar la concentració i la capacitat d'escolta, adquirir una actitud positiva davant la vida. També ens dóna estratègies per aprendre a actuar davant situacions d'estrès i ansietat així com aprendre a gestionar les emocions tot controlant la ment.

Vos animam a dur a terme alguns dels exercicis que vos proposem a la pàgina següent. Vos donam molts d'ànims amb l'esperança de retrobar-nos ben aviat.

L'equip d'infantil.

## CONTE DE LA FELICITAT

En certa ocasió, es van reunir els déus per crear l'home. Van pensar de crear-lo com ells, però es van adonar que llavors déus i home serien igual, tendrien el mateix cos, força i intel·ligència i això no podia ser possible! Van decidir llavors que havien de pensar en alguna cosa que els fes diferents, però quina?

Després de molt pensar, un d'ells va manifestar: *“Ja ho sé! Els traurem la felicitat. Però el problema serà on amagar-la perquè no la trobin mai.”*

El primer va proposar d'anar-la amagar al cim de la muntanya més alta del món, però una va contestar que no ja que era possible que algú pogués pujar i trobar-la i llavors tothom sabria on era!


Seguidament un segon va suggerir que es podria amagar al fons del mar, però és clar un altre va responde: *“no! podrien fabricar una embarcació capaç de navegar sota de l'aigua...”*



Un tercer va proposar d'amagar-la en un planeta llunyà, però també hi va haver algú que va replicar i va dir que es podrien construir una nau capaç de solcar l'espai i arribar a la felicitat.

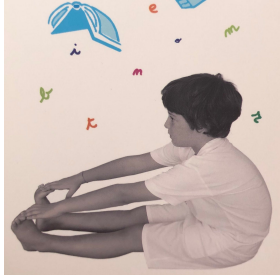

Què complicat era això d'amagar la felicitat! Fins que finalment un va exposar: *“I si l'amaguem a dins d'ells mateixos? Estaran tan ocupats buscant-la per fora, que no se'ls ocorrerà mirar a dins d'ells.”*





Tots van estar d'acord amb aquesta idea, i des de llavors les persones es passen els dies buscant la felicitat sense saber que la portem dins nostre!!!


\*PER QUI S'ANIMI, ABANS DE COMENÇAR LA PRÀCTICA, ES PODEN FER 3 RESPIRACIONS COMPLETES EN POSICIÓ “D'INDI” (CAMES CREUADES, MANS JUNTES A PROP DEL COR, ULLS TANCATS). INSPIRAM PROFUNDAMENT I QUAN EXPULSAM L'AIRE CANTAM EL MANTRA “OM” (QUE SONA MÉS BÉ COM “AUM”, FENT SONAR LA U, COM UNA O ALLARGADA EN EL TEMPS) FINS QUE L'AIRE S'ACABA.

RESPIRACIONS	Com ajuda al nostre humor?
	<p>ASSEGUTS EN TERRA COM UN INDI (CAMES CREUADES I ESQUENA DRETA). AMB LES MANS DAMUNT LA PANXA IMAGINANT QUÈ ÉS UN GLOBUS QUE S'INFLA I ES DESINFLA, AL RITME DE LA NOSTRA RESPIRACIÓ. QUAN ENTRA AIRE EL GLOBUS S'INFLA, QUAN L'AIRE SURT EL GLOBUS ES DESINFLA.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- allibera de les tensions</li><li>- s'aconsegueix un estat de relaxació i benestar</li></ul>

	<p>ASSEGUTS CÒMODAMENT ENS TAPAM LES ORELLES AMB ELS DITS ÍNDEXS. ESCOLTAM LA NOSTRA RESPIRACIÓ. AGAFAM AIRE I EL TREIM PER LA BOCA FENT EL RENOU D'UNA ABELLA ("ZZZZZZZZ"). HO REPETIM UN PARELL DE VEGADES AMB ELS ULLS TANCATS. (AJUDA IMAGINAR QUE SOM ABELLES QUE VAN DE FLOR EN FLOR)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relaxa la ment, sobretot si estam cansats o nerviosos</li> <li>- calma el sistema nerviós</li> <li>- relaxa el cap per dedins</li> </ul>
	<p>ENS COL·LOQUEM DAVANT UNA ESPELMA. AGAFAM AIRE PEL NAS I L'EXPULSAM MOLT SUAUMENT PER LA BOCA. L'ESPELMA NO S'HA D'APAGAR, TAN SOLS S'HA DE MOURE LA FLAMA. DESPRÉS DE 5 RESPIRACIONS, LA DARRERA QUAN EXPULSEM L'AIRE HO FEM DE TAL MANERA QUE BUFAM DE COP, AQUESTA VEGADA L'ESPELMA SI S'HAURIA D'APAGAR.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- quan treim l'aire suaument per la boca, tranquil·litza</li> <li>- quan treim l'aire de cop, revitalitza</li> </ul>

<p>ALGUNES POSTURES QUE ENS PODEN AJUDAR A <b>RELAXAR-NOS</b></p>	
<p>1. LA PINÇA O EL LLIBRE</p> 	<p>Estira l'esquena i la part posterior de les cames. També fas un massatge intern als ronyons i òrgans de l'aparell digestiu.</p>
<p>2. MOIX-VACA</p> 	<p>Flexibilitza l'esquena i les cervicals. Ajuda a tonificar la musculatura de la panxa.</p>

<p>3. EL CA O LA MUNTANYA</p> 	<p>Estira i dóna força als músculs dels braços i les cames. Tonifica esquena i estira columna. Afavoreix la digestió.</p>
<p>4. LA TORTUGA</p> 	<p>Estira la musculatura de l'esquena i el coll. Fa un massatge abdominal i obri la cadera.</p>
<p>5. LA PAPALLONA</p> 	<p>Desbloqueja la pelvis, facilitant la mobilitat de tot el cos, ja que la pelvis és el centre del nostre cos. Estira també els músculs de les cames.</p>
<p>6. MITJA LLUNA</p> 	<p>Allibera estrès i ansietat. Va bé contra el cansament. Desenvolupa la coordinació. Elimina tensions neuromusculars.</p>

<p>POSTURES PER ACTIVAR EL COS</p>	
<p>1. LA SERP</p> 	<p>Flexibilitza la columna. Facilita la respiració profunda. Estira els músculs abdominals.</p>

<p>2. EL LLEÓ</p> 	<p>Allibera tensions. Dona força, seguretat i sensació de benestar.</p>
<p>3. LA GRANOTA</p> 	<p>Descarrega tensions. Flexibilitza les articulacions i tonifica el cos.</p>
<p>4. EL TRIANGLE</p> 	<p>Estira i enforteix tot el cos. Disminueix l'estrès i l'ansietat. Dona equilibri i fermesa</p>
<p>5. L'ARBRE</p> 	<p>Afavoreix la coordinació i l'equilibri, al mateix temps que relaxa la ment i ajuda a la concentració.</p>
<p>6. EL GUERRER DE LA PAU</p> 	<p>Estira els laterals del cos i columna; obre espatlles i enforteix esquena, braços i cames. Afavoreix coordinació i l'equilibri.</p>

\*QUAN JA CONEGUEU TOTES LES POSTURES ES PODEN INCORPORAR ALGUNES DINÀMIQUES (MILLOR SI ES TREBALLEN AL MATÍ, EN EL MOMENT ACTIVACIÓ):

1. Algú fa una postura i la resta de la família ho ha d'imitar.
2. Algú fa una postura i la resta de la família ha d'endevinar de quina es tracta.
3. Podem posar música i ballar al seu ritme; de tant en tant, la música es va aturant, i a cada aturada, tothom ha de fer una postura de ioga.
4. Es poden inventar històries i representar-les tot imitant les postures que hem après.

\*RECORDAU QUE PER ACABAR ÉS IMPORTANT BAIXAR EL RITME. SI DISPOSAU D'ALGUNA MÚSICA SUAU, ENS PODEM TOMBAR EN TERRA D'ESQUENA I FER ALGUNES RESPIRACIONS.

ALGÚ ENS POT PASSAR UN MOCADOR SUAU PER SOBRE MOLT LENTAMENT. TAMBÉ PODEM FER-NOS UN MASSATGET CONJUNTAMENT AMB PLOMES, PINZELLS O, SIMPLEMENT, AMB LES MANS.

TU ETS UN.

SI ESTÀS AMB LA MARE, SOU DOS.

AMB EL PARE, LA MARE I UN GERMÀ, SUMEU QUATRE.

PERÒ SI TOTS QUATRE SEIEU MOLT QUIETS I REPIREU EN SILENCI,

I A MÉS US ADONEU QUE RESPIREU,

SEMBLAREU NOMÉS UN I UNA SOLA RESPIRACIÓ.